SEPTEMBER 2020 #MEINHERZHELFER AUSGABE 12

FAQ

HERZGESUNDE ERNÄHRUNG

EXKLUSIV: 2 AUFGABEN FÜR DEIN HERZ

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

ASSMANN
Stiftung für Prävention

FAQ ZU HERZGESUNDER ERNÄHRUNG

Kannst Du glauben, dass unser Herzhelfer nun schon bald ein Jahr alt ist? Im Oktober 2019 haben wir den Herzhelfer als kostenloses Online-Magazin ins Leben gerufen. Unser Ziel war es, den Menschen, die auf www.herzalter-bestimmen.de ihr Herzalter bestimmt hatten, die wichtigsten Infos, Tipps und Tricks rund um eine herzgesunde Ernährung an die Hand zu geben. Wir sind sehr erfreut, dass wir im letzten Jahr über 3.000 Abonnenten gewinnen konnten, die wir regelmäßig informieren dürfen.

Um uns für Eure Treue zu bedanken, haben wir uns etwas ganz Besonderes ausgedacht: Wir haben Euch im letzten Herzhelfer #11 gebeten, uns Eure Fragen rund um das Thema „herzgesunde Ernährung“ zu stellen, die noch offengeblieben sind. An dieser Stelle: Danke für Eure zahlreichen Fragen! Wir haben uns sehr über das rege Interesse gefreut.

Aus allen Zuschriften haben wir die spannendsten und am häufigsten gestellten Fragen herausgesucht, um sie Euch im Folgenden zu beantworten. Gespannt, ob Deine Frage auch dabei ist? Los geht’s!

„Habt ihr Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag?“

Puuuh, da gibt es viele. Unsere Evergreens in Sachen (herz-)gesunde Ernährung:

Zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse essen - häufiger Gemüse als Obst. Am besten frisch, unverarbeitet und saisonal sowie regional.

Mediterran essen: Das ist ein gutes Beispiel für ein herzgesundes Ernährungsmuster. Mehr drüber liest Du in unserem letzten Herzhelfer.

Gesunde Fette essen: Diese sind unter anderem in Rapsöl, Olivenöl, Lachs, Hering, Makrele und Nüssen aller Art enthalten. In diesem Blogbeitrag liest Du mehr über gesunde Fette im Alltag.

Drei Schritte, wie Du die für Dich persönlich beste gesunde Ernährungsweise findest und welche Lebensmittel am gesündesten sind, liest Du in diesem Blogbeitrag.

„Vegan/vegetarisch und herzgesund: geht das?“

Aber klar geht das! Es ist für Deine Herzgesundheit sogar zuträglich, wenn Du möglichst wenig tierische Produkte isst. Lediglich der fettreiche Seefisch (also zum Beispiel Lachs, Makrele oder Hering) sollte regelmäßig auf Deinem Teller landen, da er viele der herzgesunden Omega-3-Fettsäuren enthält. Ansonsten kannst Du größtenteils auf tierische Produkte verzichten. Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, hat laut einigen Studien sogar ein geringeres Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken oder zu versterben [1-6]. Wenn Du wissen willst, wie gesund eine vegane Ernährung im Allgemeinen ist, liest Du am besten unseren passenden Blogbeitrag. Drei Dinge, die Du garantiert noch nicht über die vegetarische Ernährungsweise wusstest, kannst Du hier nachlesen.

„Ich arbeite oft lang und habe dann abends keine Zeit und Lust mehr zu kochen. Deshalb greife ich häufiger auf Fertiggerichte zurück oder bestelle Essen. Ist das ok?“

Zunächst mal: Jeder isst mal Fertigprodukte – das ist total in Ordnung. Solange Deine Ernährung größtenteils aus unverarbeiteten, frischen und überwiegend pflanzlichen Lebensmitteln besteht, darf es zwischendurch auch mal die Fertig-Pizza aus dem Ofen sein. Aber das sollte nicht zur Gewohnheit werden. Denn: Ein übermäßiger Konsum von stark verarbeiteten Lebensmitteln wie Fertiggerichten, Fast Food & Co. kann das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöhen und die Lebenserwartung verkürzen [7,8].

Ob Fertigprodukte eher smarte Alltagshelfer oder doch ungesunde Kalorienbomben sind, kannst Du in diesem Blogbeitrag nachlesen.

„Wie schlecht ist Zucker für's Herz?“

Zucker an sich ist nicht direkt ungesund. Wer sich hin und wieder ein Stück Kuchen gönnt oder im Sommer mal ein Eis nascht, der macht nichts falsch. Es ist – wie immer beim Thema Ernährung – eine Frage der Menge. Weil mittlerweile fast jedes Lebensmittel Zucker enthält, haben wir uns viel zu sehr an den süßen Geschmack gewöhnt. Deshalb neigen wir dazu, zu viel Zucker zu essen. Das kann gefährlich für unser Herz werden: Schließlich ist eine hohe Zuckeraufnahme mit einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden [9].

Wenn Du mehr zum Thema „Zucker“ wissen willst, empfehlen wir dir diesen und diesen Blogbeitrag zu dem Thema.

„Kann man die Hefte zu den Themen „Triglyceride“ und „Bluthochdruck“ irgendwo bekommen?“

Aber natürlich. Als Abonnent des Herzhelfers findest Du alle Herzhelfer-Ausgaben auf unserer Website. Du kannst sie Dir dort durchlesen oder als pdf herunterladen. Unser Tipp für besonders Interessierte: Die für Dich persönlich wichtigsten Herzhelfer-Ausgaben ausdrucken und als Reminder an den Kühlschrank hängen – so vergisst Du garantiert keinen wichtigen Tipp mehr.

Eine wichtige Frage ist aber noch offengeblieben, oder?

Wie geht es mit dem Herzhelfer weiter?

So viel können wir schon verraten: Wir haben Großes vor! Die positiven Rückmeldungen zu unserem Herzhelfer bestärken uns darin, den Herzhelfer weiterzuführen und auszubauen. Deshalb werden wir ihn inhaltlich von „herzgesunder Ernährung“ nun auf „Herzgesundheit“ im Allgemeinen ausweiten. Wir werden Dir also weiterhin jeden Monat spannende wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Tipps für den Alltag kostenlos und einfach aufbereitet zusammenstellen. Alle Informationen bereiten wir natürlich, wie Du es von uns kennst, praktikabel und verständlich auf, sodass Du einen direkten Mehrwert für Deinen Alltag daraus ziehen kannst.

Wie unser Herzhelfer ab dem nächsten Monat genau aussehen wird, bleibt noch unser Geheimnis. Sei also gespannt, was Dich am 01. Oktober in Deinem Mailpostfach erwartet – dann erscheint nämlich der Herzhelfer #13.

Quellen

[1] H. Kahleova, S. Levin, N. Barnard (2017): Cardio-Metabolic Benefits of Plant-Based Diets. In: Nutrients, Vol. 9. Nr. 848.

[2] Patel et al. (2017): Plant-Based Nutrition: An Essential Component of Cardiovascular Disease Prevention and Management. In: Current Cardiology Reports.

[3] M.A. Martínez-González et al. (2014): A progvegetarian food pattern and reduction in total mortality in the Prevención con Dieta Mediterránea (PREDIMED) study. In: The American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 100 (suppl), S. 320S-8S.

[4] Y. Yokoyama et al. (2014): Vegetarian Diets and Blood Pressure. A Meta-analysis. In: Journal of the American Medical Association Internal Medicine, Vol. 174, Nr. 4, S. 577-587.

[5] F. Wang et al. (2015): Effects of Vegetarian Diets on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. In: Journal of the American Heart Association, Vol. 4, S. e002408.

[6] A. Satija et al. (2017): Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. In: Journal of the American College of Cardiology, Vol. 70, Nr. 4, S. 411-22.

[7] B. Srour et al. (2019): Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: prospective cohort study (NutriNet-Santé). In: the bmj, Vol. 365, l1451.

[8] A. Rico-Campà et al. (2019): Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study. In: the bmj, Vol. 365, l1949.

[9] Q. Yang et al. (2014): Added Sugar Intake and Cardiovascular Diseases Mortality Among US Adults. In: Journal of the American Medical Association Internal Medicine, Vol. 174, Nr. 4, S. 516-24.

1 € =

JEDER EURO ZÄHLT!

SENDE

HERZALTER

AN DIE 81190

1 SMS = 1 EUR

Mit nur **EINER SMS und 1 EUR** können wir **5 Menschen** über ihr Herzalter informieren und erreichen **1 Menschen** mit einem deutlich erhöhten Herzalter.*

Bei Versand einer SMS mit HERZALTER an die 81190 kommt es zur Abbuchung von einem Euro (zzgl. eventueller SMS Kosten, abhängig von Deinem jeweiligen Provider). Du gehst keine weitergehende oder dauerhafte Verpflichtungen ein. Den von Dir übersendeten Euro setzen wir, unserer Satzung entsprechend, für Forschung & Informationen im Bereich der Prävention ein - insbesondere für die Verbreitung der Initiative „Deutschland bestimmt das Herzalter“ via Social Media. Uns entstehen Verwaltungskosten in Höhe von 17 ct je übersendeter SMS. Diese Verwaltungskosten sind an unseren Kooperationspartner, dem offiziellen Charity SMS Anbieter, Burda Direct Interactive GmbH zu entrichten.

* Siehe Herz-Report 2019
(https://www.herzalter-bestimmen.de/das-herz-reporting-2019/)

WWW.HERZALTER-BESTIMMEN.DE

EINE INITIATIVE DER ASSMANN-STIFTUNG FÜR PRÄVENTION

WWW.FACEBOOK.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

WWW.INSTAGRAM.COM/ASSMANNSTIFTUNG/

ASSMANN
Stiftung für Prävention

Gronowskistraße 31
48161 Münster
0251 – 13123611
info@assmann-stiftung.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Assmann-Stiftung für Prävention einschließlich aller ihr assistierenden Personen übernehmen keine Haftung für die durch die Anwendung der Informationen und Daten eventuell verursachten direkten oder indirekten Schäden.